



COVID-19 का मुकाबला

आहार, पोषण और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की भूमिका पर 10- पॉइंट सारांश

NNEdPro Global Centre for Nutrition and Health की ओर से E Fallon, S McAuliffe & S Ray, M Abrantes द्वारा डिजाइन, E Beck, L Buckner, J Bradfield, D Crocombe, M McGirr & K Martin द्वारा समीक्षा) 26 मार्च 2020 पत्राचार: info@nnedpro.org.uk


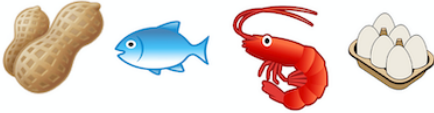


मार्च 2020, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के महानिदेशक ने इम्यून सिस्टम की रक्षा के लिए सही मात्रा में पोषण के साथ उचित आहार और जीवन शैली के तरीकों के महत्व पर ज़ोर दिया। यह निश्चित रूप से, पहले और सबसे जरूरी, सार्वजनिक स्वास्थ्य और रोकथाम पर चिकित्सा सलाह को मानने और पालन करने का एक विकल्प नहीं है। हालांकि, जैसे कि समाज का बहुत बड़ा हिस्सा घर पर ज्यादा से ज्यादा समय बिता रहा है, यह समय नींद, मन, व्यायाम और आहार के चार जीवन शैली स्तंभों को मजबूत करने पर ध्यान केंद्रित करने का मौका देता है। आहार और पोषण पर और अधिक विस्तार से बताने के लिए, खास करके ऑनलाइन जानकारी की बदलती हुई क्वालिटी को देखते हुए, हमने सामान्य गाइडेंस के रूप में एक 10- पॉइंट सारांश प्रस्तुत किया है:

1. कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) महामारी के कारण गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (Severe acute respiratory syndrome SARS) कोरोनावायरस 2 (SARS-CoV-2) अत्यधिक संक्रामक है और संभावित रूप से घातक हो सकता है। इसलिए सांस के संक्रमण जोखिम को रोकने या कम करने और पूरे इम्यून को मजबूत करने वाली कोई भी रणनीति इस समय महत्वपूर्ण है।
2. मुख्य न्यूट्रिएंट्स का अपर्याप्त आहार सेवन या खराब सम्पूर्ण आहार गुणवत्ता के वजह से हुआ खराब पोषण, इम्यून फंक्शन को कमजोर कर सकता है और हर तरह से संक्रमण जोखिम को बढ़ा सकता है।
3. माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, जिन्हें आमतौर पर विटामिन और मिनरल्स कहा जाता है, कम मात्रा में आवश्यक होते हैं लेकिन इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में और स्वास्थ्य और के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।
4. अच्छे इम्यून फंक्शन के लिए अलग-अलग माइक्रोन्यूट्रिएंट्स जरूरी होते हैं, खास तौर पर विटामिन A, C, D, E, B2 (राइबोफ्लेविन), B6 (पाइरिडोक्सिन), B12 (कोबालिन) और बी9 (फोलिक एसिड और मिनरल्स आयरन, सेलेनियम, जिंक, मैग्नीशियम) और कॉपर (Calder, Carr, Gombart & Eggersdorfer, 2020) और ये विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं जो राष्ट्रीय दिशानिर्देशों के अनुसार संतुलित आहार का हिस्सा बनते हैं।

5. विटामिन और मिनरल्स से भरपूर बहुत तरीके के खाद्य पदार्थ हैं (नीचे देखें), विशेष रूप से फल और सब्जियां जो ताजे, डब्बे बंद या फ्रोजन हो सकते हैं:

खाद्य स्रोत	प्रमुख न्यूट्रिएंट्स	महत्त्व
<p>अंडा, डेयरी उत्पाद जैसे केसीन, पनीर, मक्खन, घी, तेल-मछलियां, गाजर, पालक, ब्रोकोली, ऐमरैथ, सरसों के पत्ते, अजवाइन की पत्तियां, करी पत्ते, पका पपीता, कद्दू</p> 	विटामिन A (रेटिनॉल / कैरोटीन)	जन्मजात और कोशिका-मध्यस्थ इम्यूनैटी और ह्यूमोरल एंटीबॉडी रिस्पान्स के रेगुलेशन में भूमिका निभाता है (Alpert, 2017)
<p>खट्टे फल, संतरे, निम्बू, हरी और लाल मिर्च, अमरूद, आंवला, टमाटर</p> <p>हरी पत्तेदार सब्जियां (धनिया पत्ती, पालक), स्प्राउट्स</p> 	विटामिन C	> 200 mg/d का डोस ऊपरी और निचले सांस की नली के संक्रमण के जोखिम, गंभीरता और अवधि को कम करने में समर्थन करता है। संक्रमण के दौरान विटामिन C की आवश्यकताएं बढ़ जाती हैं (Carr & Magini, 2017)
<p>अंडा, समुद्री मछली (सालमन, कॉड), डेयरी उत्पाद (दूध, पनीर, घी, मक्खन), लाल मांस, लीवर, गुर्दे, मशरूम</p> 	विटामिन D	विटामिन D के दैनिक पूरकता ऊपरी सांस की नली के संक्रमण के जोखिम को कम करता है (BMJ, 2017)
<p>वनस्पति तेल (गेहूं के बीज, सूरजमुखी और कुसुम के बीज, जैतून), ब्रोकोली, फॉरटिफाइड फूड्स (ब्रेकफ़ास्ट सीरीयल्स), घी, मक्खन</p> 	विटामिन E	विटामिन E एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है और होस्ट इम्यून फंक्शन्स को व्यवस्थित करने की क्षमता है (Moriguchi & Muraga, 2000)

<p>अंडा, लिवर/टेंडरलॉइन, चिकन ब्रेस्ट, फोर्टिफाइड सीरियल, ओट्स, प्लेन फैट फ्री दही, दूध, पनीर, मशरूम, बादाम, मूंग दाल, चावल</p> 	<p>विटामिन B2 (राइबोफ्लेविन)</p>	<p>राइबोफ्लेविन प्रशासन न्यूट्रोफिल माइग्रेशन को प्रभावित करता है, लेकिन अधिग्रहित इम्यून रिस्पान्स को नहीं बदलता है (Verdrengh & Tarkowski, 2005)</p>
<p>चिकपीस, मांस (जिगर, चिकन स्तन, टर्की), मछली (सालमन, टूना) फोर्टिफाइड सीरियल</p> 	<p>विटामिन B6 (पाइरिडोक्सिन)</p>	<p>विटामिन B6 की कमी से लिम्फोसाइट परिपक्वता और वृद्धि को नुकसान पहुंचाती है और एंटीबॉडी उत्पादन, टी-सेल फंक्शन को नुकसान पहुंचाती है और थाइमस ग्रंथि के आकार में कमी हो जाती है। (Alpert, 2017)</p>
<p>अंडा, समुद्री भोजन, ओयस्टर, जैसे झींगा, केकड़ा, श्रिम्प, घोघे, मांस और लीवर, तैलीय मछली (ट्राउट, सालमन, टूना, हैडॉक), डेयरी (दूध और दही)</p> 	<p>विटामिन B12 (कोबालिन)</p>	<p>कोशिका विभाजन और कोशिका वृद्धि के लिए जिम्मेदार इसलिए इम्यून फंक्शन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है (Alpert, 2017)</p>
<p>हरी सब्जियां (पालक, ब्रोकोली), फलियां और फलियां, संतरे, साबुत अनाज, मांस, लीवर, ओयस्टर, पालक, सलाद, करी पत्ते</p> 	<p>विटामिन B9 (फोलेट)</p>	<p>कोशिका विभाजन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, और कोशिका निर्माण रक्त बनाने वाले अंगों और बोन मैरो में होता है। (Alpert, 2017)</p>
<p>लाल मांस, लीवर और अन्य अंग मीट, पालक, एल फलियां, गाय मटर, सभी हरी पत्तेदार सब्जी (साग) जैसे सरसों के पत्ते, मूली के पत्ते, धनिया के पत्ते, खजूर</p> 	<p>आइरन</p>	<p>इम्यूनोनिटी में आइरन की भूमिका इम्यून कोशिका प्रसार और परिपक्वता में है, विशेष रूप से लिम्फोसाइट्स, संक्रमण के प्रति प्रतिक्रिया उत्पन्न करने से संबंधित है (Alpert, 2017)</p>

<p>शेलफिश (ओयस्टर, केकड़ा, झींगा मछली, चिंराट, घोंघे), सूअर का मांस, बेकड बीन्स, फॉरटिफाइड ब्रेकफ़ास्ट सीरियल्स, कद्दू के बीज, गेहूं के बीज, मूंगफली</p> 	<p>ज़िंक</p>	<p>थोड़ी मात्रा में ज़िंक की कमी इम्यून को प्रभावित कर सकती है। ज़िंक की कमी से, विशेष रूप से बच्चों में, डायरिया और सांस की अस्वस्थता बढ़ने की संभावना होती है (Gammoh & Rink, 2017)</p>
<p>अंडा, नट, मछली (टूना, सार्डिन), शंख (झींगे, झींगे, केकड़े, घोंघे), मांस (टर्की, बीफ स्टेक, चिकन), कॉटेज चीज़</p> 	<p>सेलेनियम</p>	<p>जन्मजात और अधिग्रहित इम्यून सिस्टम को प्रभावित करता है (Rayman, 2012)</p>
<p>बादाम, स्पैनिश, काजू, सीरियल, बीन्स (कालापन, एडाम, गाय मटर), बाजरा, करी पत्ता</p> 	<p>मैग्नीशियम</p>	<p>मैग्नीशियम - इम्यून सिस्टम की कोशिकाओं के संश्लेषण, रिलीज़ और गतिविधि में निर्भर फंक्शन्स, इन-विवो और इन-विट्रो अध्ययनों से पता चला है (kubenam, 1994)</p>
<p>लीवर, शेलफिश (ओयस्टर, केकड़ा, झींगा, घोंघे), आलू, मशरूम (शिटेक), काजू, सूरजमुखी के बीज</p> 	<p>कॉपर</p>	<p>इम्यून सिस्टम को अपने कई कार्य करने के लिए कॉपर की जरूरत होती है (Alpert, 2017)</p>

6. यूनाइटेड किंगडम में, एक उदाहरण के रूप में, कई माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी पाई जाती है, सरकार के राष्ट्रीय आहार और पोषण सर्वेक्षण (2019) के अनुसार UK की आबादी और विशिष्ट आयु समूहों में विटामिन D, विटामिन A (रेटिनाॅल), फोलेट और सेलेनियमको ग्रहण करने और / या स्टेटस में व्यापक अपर्याप्तता दिखाई देती है। यह कई देशों में बड़े पैमाने पर बढ़ाने की संभावना है।

7. कुछ लोगों को माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी का अधिक खतरा होता है; इसमें प्रसव उम्र की महिलाएं, विशेष रूप से गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं, शिशु और बच्चे, किशोर (विशेष रूप से

किशोरी), वृद्ध वयस्क (Maggini, Pierre & Calder, 2018), मोटे व्यक्ति और गंभीर रूप से बीमार, और इन्फ्लेमेटोरी आंत की बीमारी से पीड़ित व्यक्ति Kilby, Mathias, Boisvenue, Heisler & Jones, 2019) और अन्य पुरानी इन्फ्लेमेटोरी और कुअवशोषण की स्थिति शामिल हैं।

8. कई उच्च जोखिम वाले ग्रुप्स में, एक संतुलित आहार अकेले इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए काफी नहीं हो सकता है और यह कमियां बिगड़े इम्यून फंक्शन को बढ़ावा दे सकती हैं। यह विभिन्न प्रकार के फेक्टर्स के कारण हो सकता है जो संक्रमण के समय में माइक्रोन्यूट्रिएंट्स के बढ़ते उपयोग, अब्सॉर्प्शन, और ग्रहण करने को क्षमता को प्रभावित करते हैं। ऐसे मामलों में, इम्यून सिस्टम को विशेष रूप से सही कमियों की पूर्ति में मदद करने के लिए माइक्रोन्यूट्रिएंट सप्लीमेंट द्वारा सपोर्ट किया जा सकता है।

9. UK से एक प्रमुख उदाहरण के रूप में, दिशानिर्देशों के अनुसार, प्रति दिन 10 माइक्रोग्राम विटामिन D सप्लीमेंट लेने की सिफारिश की जाती है। औसत आहार इसके आधे से भी कम दे पाता है।

10. कुल मिलाकर, COVID-19 एक और सभी के लिए अपरिहार्य संकट पैदा कर रहा है, वायरल बीमारी के प्रभाव तो हैं ही, सामाजिक दूरी और घर पर रहने के ज़रिए रोकथाम मूड और भावनाओं दोनों को प्रभावित कर सकता है। इससे अवसाद, चिंता, अकेलापन और चिड़चिड़ापन हो सकता है। इस मुश्किल समय के दौरान, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अच्छी तरह से खाना, हाइड्रेटेड रहना, सकारात्मक रूप से सोचना, पर्याप्त रूप से सोना और सक्रिय रहना दोनों शारीरिक और मानसिक भलाई में योगदान देगा। उपयोगी UK संसाधनों के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

(i) NHS 'घर पर बने रहें' व्यायाम - <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-exercises/>

(ii) दूसरों के लिए काम करना - www.actionforhappiness.org

(iii) एक मानसिक स्वास्थ्य समुदाय पैक - <https://www.maldon.gov.uk/healthandwellbeing>

अच्छी तरह से रहें, सुरक्षित रहें और WHO और क्षेत्रीय सरकार की सलाह का पालन करें जैसे कि घर पर रहें और सामाजिक दूरी के साथ-साथ बार बार हाथ धोना - आहार और जीवन शैली के यह उपाय, हमारे व्यक्तिगत और सामूहिक कोशिशों से इस महामारी को रोकने और खत्म करने पर वर्तमान सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह के कोई विकल्प नहीं हैं। - हालाँकि, हमें उम्मीद है कि यह गाइड COVID -19 खराब समय में स्वास्थ्य पेशेवरों, स्वास्थ्य कैटरर्स, नीति निर्धारकों और जनता के सदस्यों को आने वाले हफ्तों के लिए आगे बढ़ने में मदद करेगी।

NB नोट:

यह एक सामान्य/मिक्सड दर्शकों के लिए सर्वोत्तम उपलब्ध एविडेंस का एक जल्दी से किया गया संयोग है - BMJ पोषण, रोकथाम और स्वास्थ्य में हमारे COVID-19 संबंधित विशेष कलेक्शन में पेशेवरों और नीति निर्माताओं की ओर लक्षित सहकर्मी-समीक्षित प्रकाशनों की एक सीरीज़ इसके बाद आएगी।

यह लेख केवल सामान्य मार्गदर्शन करने का इरादा रखता है और विशिष्ट जनसंख्या समूहों या रोग की स्थिति वाले व्यक्तियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए नहीं तैयार किया गया है, जिनमें वे शामिल हैं जो प्रतिरक्षा इम्यूनोटी को प्रभावित कर सकते हैं, और संक्रमण से आसानी से प्रभावित हो सकता है - अंतर्निहित कंडीशन वाले लोगों से हम कहते हैं कि वह उचित रूप से योग्य चिकित्सा और/या अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों से हर समय परामर्श लें - इस सामान्य लेख के रिस्पान्स में व्यक्तियों के कार्यों के कारण उत्पन्न होने वाले किसी भी अनपेक्षित परिणामों के लिए NNEdPro ग्लोबल सेंटर को उत्तरदायी नहीं ठहराया जा सकता है।

इस समय के दौरान, कई ऐसी जानकारियां ऑनलाइन और प्रचलन में हैं जो पल पल बदलती रहती है और विश्वास योग्य नहीं होती हैं - कृपया 'कैकेरी' और 'मुनाफाखोरी' के व्यवहार से सावधान रहें और इस बात का ध्यान रखे की सिर्फ विश्वसनीय स्रोतों से आई सूचना को ही फॉलो किया जाए।

